



STRESS ONDER CONTROLE
MAKKELIJKER LEREN
GELUKKIG IN DE GROEP

WERKBLAD
VAN EN VOOR
DE LEERLING



LES 1

Je brein en de ander

Veel jongeren hebben stress op school. Die stress heeft vaak te maken met leren of met andere jongeren. Leer beter te begrijpen hoe relaties tussen mensen werken en wat er dan in je brein gebeurt.

1. Warming-up

Welke woorden komen bij je op als je aan contacten met andere jongeren denkt?
Schrijf positieve en negatieve woorden op.

3. Opdracht: spiegelen

In de video wordt gesproken over hoe je elkaar met en zonder woorden kan aanvoelen. Vertel degene die naast je zit over de laatste keer dat je erg moest lachen. Draai de rollen om. Wat valt je op?

4. Opdracht: een lastige situatie!

Stel je de volgende situatie voor: Je ziet dat sommige klasgenoten iemand in je klas pesten die jij best aardig vindt. Iedere keer als die aardige klasgenoot iets zegt, wordt er gereageerd: achter de rug om wordt gelachen en/of worden er flauwe dingen gezegd en/of wordt zijn of haar accent nagedaan.

Beantwoord eerst de volgende vragen en bespreek het daarna met je buurman/-vrouw: Hoe voel jij je bij deze situatie? Wat denk je? Wat wil je?

Hoe zou je kunnen reageren? Bedenk 3 verschillende mogelijke reacties.

Welke reactie kies je en waarom? Welke reactie kies je NIET en waarom niet?

5. Opdracht: omgaan met boosheid

Je vriend Peter is ontzettend boos op een docent omdat hij zich onrechtvaardig behandeld voelt en Peter wil niet meer naar de les van die docent.

**Schrijf de antwoorden eerst voor jezelf op, en bespreek het daarna je buurman/vrouw:
Hoe denk je dat Peter zich voelt?**

Als je in Peters schoenen zou staan, wat zou je willen dat er gebeurt?

Welke stappen kan hij zelf ondernemen? Wat kan hij zelf doen?

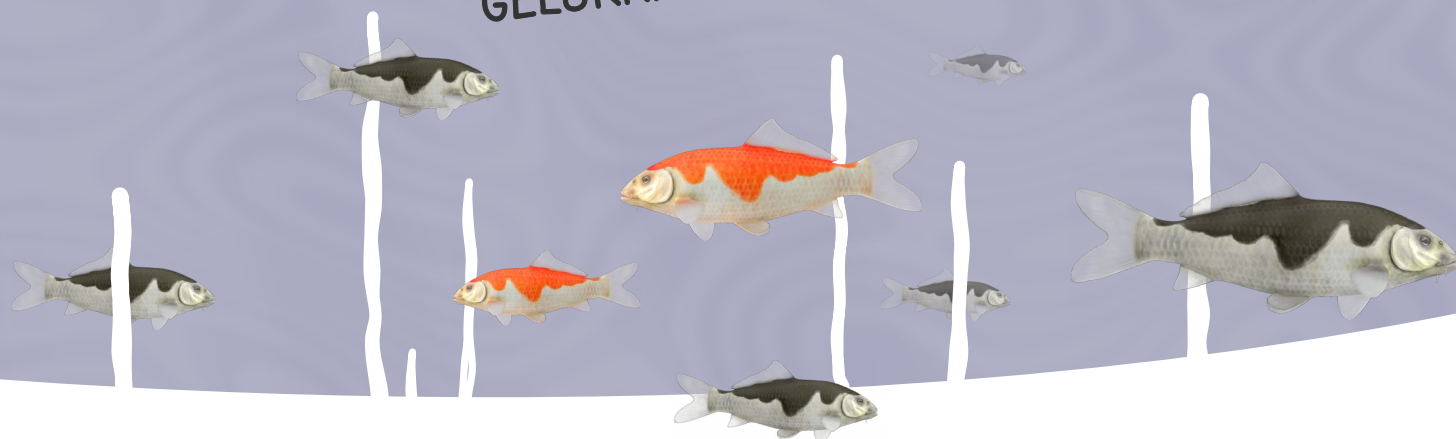
Hoe zou je hem kunnen helpen?





STRESS ONDER CONTROLE
MAKKELIJKER LEREN
GELUKKIG IN DE GROEP

WERKBLAD
VAN EN VOOR
DE LEERLING



LES 2 Jij in de groep

We zijn immers niet alleen op de wereld en iedereen hoort bij verschillende groepen.

8. Opdracht: jouw eigen geluid

In de video zeggen ze: Mensen zijn net als muzikanten in een bandje. Het is een uitdaging om samen met de groep mooie muziek te maken en tegelijk te zorgen dat ook jouw 'geluid' gehoord wordt.

Noem een voorbeeld waarbij je deze situatie herkent.

Lukt het jou om je eigen ding te doen en tegelijk rekening te houden met anderen?

Wat betekent 'ruimte geven en ruimte nemen'? Hoe kun je dat doen? Noem voorbeelden.

9. Opdracht: advies voor een ander

Casus 1: Miguel

Miguel gaat samen met zijn vriend Martin naar een feestje. Miguel heeft met Martin besproken dat hij liever geen alcohol wil drinken. Op het feestje krijgt hij drank aangeboden. Op het feestje drinkt iedereen alcohol, en Miguel merkt dat mensen dat normaal vinden. Hij heeft het gevoel dat hij niet stoer is als hij het drankje afslaat.

Hoe zou Miguel zich kunnen voelen? Wat zou hij kunnen denken?

Wat zou hij kunnen zeggen of doen?

Hoe kan Martin Miguel helpen?

Casus 2: Anna

Anna gaat samen met een groep vriendinnen winkelen. Haar beste vriendin Isabel is ook mee. Een van de meiden komt trots uit de winkel want die heeft hele dure make-up meegenomen zonder te betalen. Iedereen vindt het reuze stoer, en het idee ontstaat dat ze een voor een in een andere winkel iets gaan stelen. Anna wil eigenlijk niet meedoen maar de anderen vinden haar dan laf. Ook wil ze graag bij deze groep blijven horen.

Hoe zou Anna zich kunnen voelen? Wat zou ze kunnen denken?

Wat zou ze kunnen zeggen of doen?

Hoe kan Isabel Anna helpen?



10. Opdracht: waar hou jij van?

Wat is je lievelingseten?

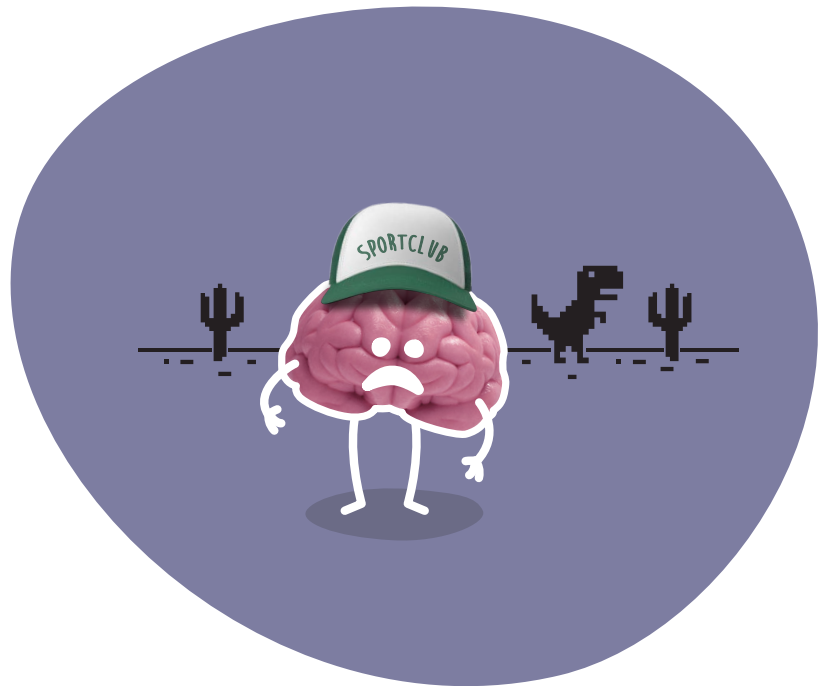
.....

Wat is je lievelingsdier?

.....

Wat is de mooiste film die je ooit gezien hebt?

.....



11. Onderzoeksopdracht: de social media challenge

Er gebeurt van alles op social media. Je wilt graag direct reageren op al je berichten en op je feed op social media. Bespreek met elkaar dat je de challenge gaat doen: Minstens 24 uur niet reageren op berichten in je feed op social media.

Vul in vóór de challenge:

Denk je dat het je gaat lukken om de challenge vol te houden?

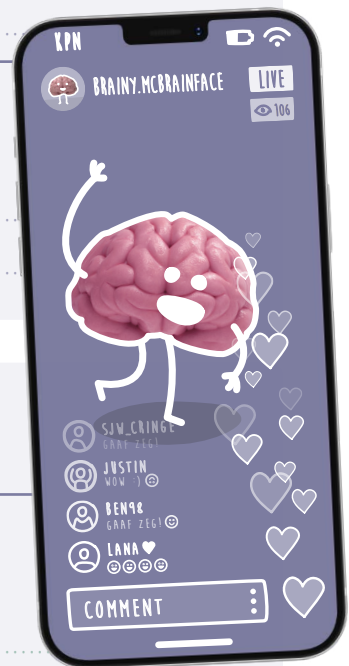
Wat ga je doen om te vermijden dat je op je feed gaat reageren?

Vul in na de challenge:

Is het gelukt om 24 uur lang niet te reageren op je feed? Waarom wel/niet?

Hoe was het om te doen?

Voelde je druk om direct te reageren op je feed? Hoe ben je daarmee om gegaan?





JE BREIN DE BAAS ?!

STRESS ONDER CONTROLE
MAKKELIJKER LEREN
GELUKKIG IN DE GROEP

WERKBLAD
VAN EN VOOR
DE LEERLING

LES 3

Jij en ruzie

12. Warming-up

Welke soorten ruzie ken je?

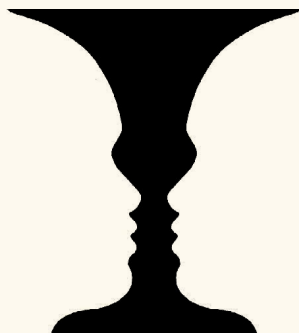
14a. Opdracht: het gezicht van boosheid?

Teken het hoofd van iemand die boos is:

15. Opdracht: wat zie je?

We kijken allemaal naar hetzelfde plaatje en toch zien we iets anders. Als je het op één manier ziet, is het soms moeilijk ook het andere te zien. Wat zie je als eerste? En als je iets langer kijkt, wat zie je dan?

Wat zie je?



1.

2.



1.

2.



1.

2.



16a. Opdracht: de werkweek

Kies met elkaar waarheen de volgende werkweek gaat: stedentrip Parijs of survivaalkamp in de Ardennen.

- ✓ Schrijf je eigen voorkeur op je werkblad met jouw argumenten erbij.
- ✓ Kies met elkaar (de klas) de bestemming waar iedereen zich in kan vinden.

Stedentrip in Parijs



Survivaalkamp in de Ardennen



Welke bestemming heeft jouw voorkeur?

En waarom?

- Kun je je vinden in de uiteindelijke keuze van de klas?
- Zo ja, waarom wel?
- Zo nee, waarom niet?

16b. Opdracht: de werkweek

Kies met elkaar waarheen de het volgende schoolreis gaat: De Efteling of Terschelling. Schrijf je eigen voorkeur op je werkblad met jouw argumenten erbij.

✓ Kies met elkaar (de klas) de bestemming waar iedereen zich in kan vinden.

De Efteling



Terschelling



Waar wil jij heen?

En waarom?

- Kun je je vinden in de uiteindelijke keuze van de klas?
- Zo ja, waarom wel?
- Zo nee, waarom niet?

17. Opdracht: van klacht naar kracht en terug

Iedereen heeft goede en slechte eigenschappen. Dingen waar iemand voor gewaardeerd wordt, en dingen waar anderen last van hebben.

De dingen waar anderen last van hebben zijn vaak het 'te veel' van de goede eigenschap. Dat is de valkuil...

Trek een lijn tussen de eigenschappen en de Valkuilen die daarbij kunnen horen.

Eigenschap (kracht)	Valkuil (klacht)
energiek ●	● lui
rustig ●	● arrogant
relaxed ●	● onvoorzichtig
zeker van jezelf ●	● saai
voorzichtig ●	● druk/onrustig
moedig ●	● bang/overbezorgd

Noem twee eigenschappen van jezelf die bij anderen mogelijk tot irritatie leiden.

Eigenschap (kracht)	Valkuil (klacht)
1. →	
2. →	

Waaraan erger jij je vaak bij een ander?

.....
.....

Welke (goede) eigenschap denk je dat achter deze irritatie zit?

.....
.....



JE BREIN DE BAAS ?!

STRESS ONDER CONTROLE
MAKKELIJKER LEREN
GELUKKIG IN DE GROEP



LES 4

Complimenten en kritiek

18. Warming-up

Waar heb jij weleens een compliment over gekregen? Wat was dat compliment?

Hoe voelde je je daarbij?

Waar heb jij weleens kritiek over gekregen? Wat was die kritiek?

Hoe voelde je je daarbij?

20. Opdracht: hoe ga je om met kritiek?

Iemand heeft kritiek op je. Je bent boos. Wat doe je?

Kruis hieronder aan hoe je meestal reageert in zo'n situatie. Je mag maximaal vier hokjes aankruisen. Schrijf eerst op voor jezelf en bespreek het in twee- of drietallen.

- ☐ Ik lucht mijn hart en zeg alles wat in me op komt
- ☐ Ik hou me in, slaap er een nachtje over en denk na of de persoon misschien gelijk heeft met zijn kritiek
- ☐ Ik ga piekeren waarom diegene iets vervelends tegen me heeft gezegd.
- ☐ Ik geef mijn fouten toe als hij of zij gelijk heeft.
- ☐ Ik wil weten hoe het komt dat hij of zij zo boos op me is en vraag dat.
- ☐ Ik zeg dat ik liever later wil reageren als ik er rustig over heb kunnen nadenken.
- ☐ Ik probeer op een nette manier te zeggen hoe ik over de situatie denk
- ☐ Ik laat alles over me heen komen, trek me er niets van aan en reageer niet. Het waait wel weer over.
- ☐ Ik laat alles over me heen komen, want ik weet in dat soort situaties meestal niet wat ik moet zeggen.
- ☐ Ik laat me niet beledigen en vertel hem of haar eens goed de waarheid.
- ☐ Ik laat me niet beledigen en geef de persoon een stomp of klap.
- ☐ Ik reageer nog niet en praat er met een vriend over voor ik met de persoon ga praten.
- ☐ Ik kies voor een andere reactie. Namelijk:

Nabespreking in twee- of drietallen

Verschillen jullie antwoorden van elkaar?

Welke reacties leiden tot ruzie?

Welke reacties maken je rustiger?

21. Opdracht: complimenten geven

Complimenten geven is niet makkelijk. Een echt compliment gaat over wat iemand doet of kan en waarom jij daar zo blij mee bent.

Bedenk een écht compliment voor degene die naast je zit in de klas. Kies een van de volgende zinnen of verzin er zelf een.

Ik ben trots op jou omdat jij

Ik bewonder je om

Ik ben blij omdat jij

Ik zou op je willen lijken omdat jij

Vul aan:



Meer weten of hulp nodig?

Veel jongeren ervaren stress in hun dagelijks leven. Het lespakket 'Je Brein de Baas?!' is daarvoor gemaakt. Je krijgt informatie waardoor je jezelf en anderen beter begrijpt. En makkelijker met elkaar kan praten over hoe het echt met je gaat. De films kun je terugzien op www.jouwggd.nl/gevoel/jebreindebaas.

Als je na de lessen nog met vragen zit, praat erover, bijvoorbeeld met ouders, vrienden of andere mensen. Je kan bijvoorbeeld altijd naar je mentor gaan. Deze kan je in contact brengen met de jeugdverpleegkundige of jeugdarts van jouw school. Zij kunnen vertrouwelijk met jou in gesprek gaan, op school of bij hun.

Ook kun je anoniem en gratis te chatten met een jeugdverpleegkundige of jeugdarts via www.JouwGGD.nl. Op werkdagen van 14:00-22:00 en in het weekend van 18:00-20:00

Als je met iemand wilt praten kun je dus altijd terecht bij

- Je mentor of een docent die je vertrouwt.
- De jeugdverpleegkundige of de jeugdarts van jouw school.
- Je huisarts

En online

- Bij jouwggd.nl met hen kun je chatten en mailen
- Bij jongerenhulponline.nl voor alle soorten van online hulp voor jongeren

Daarnaast vind je hieronder nog wat suggesties om je verder op weg te helpen.

Zelf aan de Slag

Apps over gezondheid en welzijn	GGDappstore.nl
Slapen, piekeren, stress	Snelbeterinjevel.nl
Mindfulness App VGZ Mindfulness Coach	vgz.nl/mindfulness-coach-app
Stemmingsdagboek	Daylio.net
Meer bewegen App Ommetje	Hersenstichting.nl/ommetje
Gezonde gewoontes	Actify.nl

Informatie

Alle onderwerpen	JouwGGD.nl
Psychische klachten	Brainwiki.nl
Eetproblemen	99gram.nl
Gamen	Gameadviesopmaat.nl
Mentale gezondheid	mentaalvitaal.nl
Ouder met psychisch probleem	Kopstoring.nl
Drugs, alcohol of roken	DrugsInfo.nl RokenInfo.nl
Seks en Relaties	Sense.info
Slapen	SlaapInfo.nl
Zelfbeschadiging	SamenInMijnSchoenen.nl